

## Übung 56

Abschlag hinten:

Übung für den Armzug und die Koordination



Bild 1



Bild 2



Bild 3

### Was wird geschult?

- (4) Gleitfähigkeit
- (5) Schwimm-Rhythmus
- (7) Koordination
- (8) Armzug unter Wasser

### Worauf sollte bei dieser Übung besonders geachtet werden?

- Ausgangsposition: Beide Arme befinden sich hinten in gestreckter Haltung (Bild 1).
- Der erste Arm beginnt mit der Rückholbewegung, der andere Arm wartet (Bild 2).
- Der Arm wird nach vorne bis zur kompletten Streckung gebracht und beginnt sofort mit dem Wasserfassen (ohne Gleitphase).
- Den Unterwasserzug führst Du in einer flüssigen, druckvollen und progressiven Bewegung aus. Die Handfläche zeigt dabei nach hinten.
- Der Unterwasserzug endet in einer kompletten Streckung (maximale Zuglänge), bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist (Bild 1).
- Nach einer kurzen Gleitphase (ca. 1 Sekunde) beginnt der Zyklus mit dem anderen Arm von vorne.
- Die Atmung erfolgt im normalen Rhythmus. Den Beinschlag führst Du ebenfalls normal aus.